

Kom tot rust in de Kennemerduinen



Meerdaagse activiteit

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec



Tijdstip

van 15:00 tot 16:30 uur



Watertap Bleek en Berg

Bergweg, Bloemendaal, Nederland

Kom lekker tot rust in de prachtige Kennemerduinen

Waar vind je meer rust dan in de stilte en schoonheid van de Kennemerduinen?

Onder de enthousiaste en deskundige begeleiding van Jolanda van der Heijden, mindfulnessstrainer hoogste categorie, gaan we samen mediteren, doen we mindful yoga en wandelen we in stilte.

Je bent van harte welkom om mee te doen.

Vertragen. Stilte. Natuur. Bewegen. Mediteren. Het is allemaal zo goed voor je. Tijdens deze middagen kom je uit je hoofd en in je lijf – een weldaad voor lichaam en geest. Ervaring is niet nodig.

Programma

- Beginmeditatie
- Mindful yoga (staande oefeningen)
- Stiltewandeling
- Korte afsluitende meditatie
- Thee en koekje

Gun jezelf deze heerlijke ervaring!

Bijdrage: Proefles 10 euro. Bij aankoop van de rittenkaart wordt dit bedrag geretourneerd.

Informatie/Opgeven: Jolanda van der Heijden, jolandaheijden@gmail.com

Kern

Bloemendaal

Voor wie

Jongeren, Volwassenen

Waarover

Gezondheid

Wat

Workshop / cursus



Ga voor meer informatie naar
bloemendaalsamen.nl/agenda

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg

Kom tot rust in de Kennem...

27 okt, 24 nov, 8 en 9 dec

Watertap Bleek en Berg